



献立表



令和2年

ひろにわ保育所

	献立（未満児主食）	10時のおやつ	3時のおやつ	体を作る	調子を整える	熱や力になる
1日	牛丼（ご飯）	牛乳	牛乳	牛乳 牛肉 ハム ごま きな粉	生姜 玉葱 人参 干し椎茸 えのき しめじ ネギ もやし 胡瓜 オレンジ バナナ	糸蒟蒻 醤油 みりん 砂糖 酒 油 塩 酢 ごま油
木	ナムル オレンジ	チーズ	あべかわバナナ			
2日	魚の照り焼き（ご飯）	牛乳	牛乳	牛乳 鯖 塩昆布 ごま 豆腐 わかめ 油揚げ 味噌	生姜 キャベツ 胡瓜 人参 玉葱 ネギ	醤油 砂糖 みりん さつま芋
金	昆布和え 味噌汁	果物	焼き芋			
3日	運動会					
土	十勝ブレッド お菓子 ジュース					
5日	予備日 煮魚（ご飯）	牛乳	牛乳	牛乳 鯖 しらす干し ごま かまぼこ わかめ	生姜 キャベツ 人参 えのき ネギ りんご	醤油 みりん 砂糖 酒 酢 青りんごゼリーの素
月	胡麻酢和え すまし汁	ゼリー	青りんごゼリー			
6日	ポークビーンズ（ご飯）	牛乳	牛乳	牛乳 豚肉 大豆 生クリーム ハム ヨーグルト	玉葱 人参 ビーマン エリンギ マッシュルーム トマト缶 大根 胡瓜 オレンジ バナナ みかん缶 パイン缶 もも缶	じゃが芋 コンソメ ケチャップ 塩 砂糖 油 酢
火	大根サラダ オレンジ	チーズ	フルーツヨーグルト			
7日	牛肉と蓮根のカレー炒め（ご飯）	牛乳	牛乳	牛乳 牛肉 油揚げ 味噌	蓮根 玉葱 人参 牛蒡 南瓜 ネギ りんご	糸蒟蒻 油 カレー粉 酒 醤油 砂糖
水	味噌汁 りんご	果物	お菓子			
8日	魚の香味焼き（ご飯）	牛乳	牛乳	牛乳 鯖 ひじき 油揚げ 豚肉 きくらげ 卵 生クリーム	にんにく 人参 いんげん 玉葱 ニラ ほうれん草	醤油 みりん 酒 塩 オリーブ油 油 砂糖 ビーフン ごま油 中華だし こしょう オイスターソース ホットケーキミックス バター ポッカレモン
木	ひじきの炒り煮 汁ビーフン	お菓子	グリーンケーキ			
9日	きのこさつま芋のグラタン（パン）	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 とろけるチーズ 生クリーム ハム しらす干し 油揚げ ごま	玉葱 人参 えのき しめじ もやし チンゲン菜 キャベツ 切干大根	マカロニ さつま芋 塩 こしょう コンソメ 小麦粉 バター パン粉 中華だし 醤油 ごま油 米 砂糖 みりん 酒
金	もやしスープ ジョア	ゼリー	切干おにぎり			
10日	野菜ラーメン	牛乳	お茶	牛乳 豚肉 ごま	玉葱 人参 もやし キャベツ コーン ネギ バナナ	ラーメン麺 醤油 中華だし 塩 こしょう ごま油
土	牛乳 バナナ	チーズ	お菓子			
12日	ポークカレー（ご飯）	牛乳	牛乳	牛乳 豚肉 とろけるチーズ	玉葱 人参 南瓜 生姜 にんにく りんご 胡瓜 コーン オレンジ レーズン	じゃが芋 小麦粉 バター ソース コンソメ カレー粉 塩 醤油 ケチャップ 油 酢 砂糖 こしょう 黒糖蒸しパン粉
月	コロコロサラダ オレンジ	果物	黒糖蒸しパン			
13日	お弁当の日	牛乳	牛乳	牛乳 卵 生クリーム		砂糖 バニラエッセンス
火		お菓子	手作りプリン			
14日	鶏のオレンジ焼き（ご飯）	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 ハム ベーコン 棒チーズ	生姜 にんにく 人参 胡瓜 コーン キャベツ パセリ	醤油 マーメレード じゃが芋 マヨネーズ 塩 コンソメ
水	ポテトサラダ コンソメスープ 棒チーズ	ゼリー	お菓子			
15日	魚の揚げ煮（ご飯）	牛乳	牛乳	牛乳 鯖 ごま ハム かつお節 水晶昆布 油揚げ 味噌 卵 スキムミルク とろけるチーズ	生姜 キャベツ 胡瓜 人参 コーン 玉葱 ネギ	片栗粉 油 醤油 砂糖 酒 みりん 酢 塩 じゃが芋 小麦粉 強力粉 イースト バター
木	元気サラダ 味噌汁	果物	黒ごまチーズパン			
16日	八宝菜（ご飯）	牛乳	牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 金時豆 豆乳 きな粉	玉葱 人参 キャベツ ビーマン 竹の子 干し椎茸 生姜 にんにく りんご	ごま油 中華だし 塩 こしょう 醤油 砂糖 片栗粉 油
金	金時豆の甘煮 りんご	チーズ	豆乳もち			
17日	具うどん	牛乳	お茶	牛乳 鶏肉 かまぼこ	玉葱 人参 ネギ バナナ	うどん麺 醤油 みりん 油
土	牛乳 バナナ	お菓子	お菓子			
19日	食育の日 栗ごはん 魚の塩焼き	牛乳	牛乳	牛乳 鮭 刻み昆布 しらす干し ごま 鶏肉 厚揚げ かまぼこ ウインナー とろけるチーズ	栗 人参 蓮根 大根 牛蒡 干し椎茸 ビーマン トマト コーン	米 もち米 酒 塩 醤油 砂糖 里芋 蒟蒻 みりん 片栗粉 餃子の皮 ケチャップ
月	刻み昆布の煮物 くずかけ	ゼリー	ぱりぱりピザ			
20日	豚肉の生姜風ソテー（ご飯）	牛乳	牛乳	牛乳 豚肉 わかめ 卵	キャベツ 人参 ビーマン 玉葱 もやし 生姜 ネギ 梨 りんご	油 みりん 醤油 片栗粉 コンソメ 塩 ホットケーキミックス バター
火	わかめスープ 梨	チーズ	アップルケーキ			
21日	魚のカレー揚げ（ご飯）	牛乳	牛乳	牛乳 鯖 卵 かまぼこ ごま 油揚げ わかめ 味噌	キャベツ 胡瓜 人参 大根 ネギ	塩 カレー粉 小麦粉 油 醤油 砂糖 ヤクルト
水	ごま和え 味噌汁 ヤクルト	果物	お菓子			
22日	パンプキンシチュー（パン）	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 生クリーム ハム しらす干し ごま	玉葱 人参 南瓜 ほうれん草 もやし コーン オレンジ	小麦粉 バター コンソメ 塩 こしょう 油 酢 砂糖 米 醤油 菜飯ふりかけ
木	ほうれん草のサラダ オレンジ	お菓子	じゃこ菜おにぎり			
23日	華風炒り豆腐（ご飯）	牛乳	牛乳	牛乳 鶏ミンチ 豆腐 卵 豚肉 アーモンド	玉葱 人参 キャベツ 竹の子 ビーマン もやし えのき 干し椎茸 ネギ りんご	塩 醤油 砂糖 みりん 油 中華だし ごま油 春雨 小麦粉 バター アーモンド粉 ベーキングパウダー
金	春雨スープ りんご	ゼリー	アーモンドビスケット			
24日	ロールサンド	牛乳	お茶	卵 ウインナー 飲むヨーグルト	胡瓜 バナナ	ロールパン 塩 砂糖 マヨネーズ じゃが芋
土	飲むヨーグルト バナナ	チーズ	お菓子			
26日	魚のサラダ焼き（ご飯）	牛乳	牛乳	牛乳 鯖 卵 ウインナー かまぼこ	玉葱 人参 ビーマン 赤ピーマン えのき ネギ	塩 酢 砂糖 油 バジル粉 麩 醤油 一口ゼリー じゃが芋 バター 片栗粉 みりん
月	炒り卵 すまし汁 一口ゼリー	果物	ぼて餅			
27日	豚肉と南瓜の煮物（ご飯）	牛乳	牛乳	牛乳 豚肉 厚揚げ 大豆 油揚げ かまぼこ 味噌 卵	南瓜 人参 大根 牛蒡 ネギ 梨 バナナ	醤油 みりん 塩 砂糖 油 ホットケーキミックス バター ポッカレモン
火	呉汁 梨	お菓子	バナナケーキ			
28日	魚の胡麻味噌煮（ご飯）	牛乳	牛乳	牛乳 鯖 味噌 ごま 練りごま 卵	生姜 キャベツ 人参 胡瓜 玉葱 えのき ネギ	砂糖 醤油 みりん 塩 片栗粉
水	即席漬け かきたま汁	ゼリー	お菓子			
29日	リクエストメニュー チキンカレー（ご飯）	牛乳	牛乳	牛乳 鶏肉 とろけるチーズ	玉葱 人参 生姜 にんにく りんご キャベツ 胡瓜 人参 みかん缶	じゃが芋 小麦粉 バター カレー粉 コンソメ 塩 醤油 ケチャップ ソース 酢 砂糖 こしょう 油 ジョア
木	フレンチサラダ ジョア	果物	フライドポテト			
30日	豆腐ハンバーグ（ご飯）	牛乳	牛乳	牛乳 合挽ミンチ 豆腐 卵 ベーコン	玉葱 生姜 にんにく 人参 しめじ えのき	パン粉 塩 こしょう ケチャップ 砂糖 ポッカレモン コンソメ 醤油 アーモンド粉 ホットケーキミックス バター 粉糖
金	人参グラッセ きのことスープ	チーズ	スノーボール			
31日	ナポリタンスパゲティ	牛乳	お茶	牛乳 ウインナー 粉チーズ	玉葱 人参 ビーマン しめじ エリンギ マッシュルーム トマト トマト缶 パセリ バナナ	スパゲティ麺 コンソメ ケチャップ 塩 バター
土	牛乳 バナナ	お菓子	お菓子			

※都合により献立、材料を変更することがございます。ご了承ください。

※3時のおやつは、手作りおやつです。

秋の味覚を楽しみましょう

「実りの秋」と言われるように、秋は新米・茄子・さんま・りんご・ぶどう・栗・梨 など美味しい食べ物がたくさん出回る季節です。

旬の食材を知って味わうことは、食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。

～赤・緑・黄に分けてバランスの良い食事を～

食べ物には、いろいろな働きがあります。**どんなに体に良いといわれる食品でも、その食品だけで1日に必要な栄養素を摂ることはできません。**

三食食品群を参考にして、各食品群から2種類以上選んで食べましょう。保育所でも毎日の給食・おやつに使う食材を三食食品群に分けて掲示しています。

赤色群: 主菜(タンパク質:血や肉をつくる)⇒肉・魚・卵・牛乳・豆 など

緑色群: 副菜(ミネラル・ビタミン:体の調子を整える)⇒野菜・果物・きのこ類 など

黄色群: 主食(糖質・脂質:熱や力となる)⇒米・いも類・パン類・油 など

* 今月のリクエストはらいおん組のリクエストです

給食室・・・福田、上川、稲葉

